

Unihockey: Scoprirlo giocando

L'unihockey è un gioco veloce, dinamico e divertente ed è particolarmente indicato per i bambini. Il presente tema del mese offre una grande varietà di spunti utili per insegnarlo in modo ludico e adatto all'infanzia.



L'unihockey ha conquistato le palestre svizzere all'inizio degli anni '90. Nato come sport scolastico, oggi è la terza più importate disciplina sportiva di squadra in Svizzera, con circa 30 000 persone iscritte nelle società.

Ciò dimostra che è molto più di una semplice disciplina scolastica. Ciononostante, l'unihockey non ha perso i punti di forza che lo rendono lo sport numero uno durante le lezioni di educazione fisica. Infatti ci vuole poco materiale: bastoni, palline, due porte e via! Inoltre, si adatta perfettamente a un insegnamento coeducativo, è facile da imparare ed è molto divertente, anche a bassi livelli.

Infine, l'unihockey stimola il pensiero di squadra e grazie alla sua elevata intensità, permette un'esperienza di gioco di successo.

Sempre più apprezzato

Per questo motivo, non sorprende che sempre più bambini si iscrivano nelle società di unihockey. Oggi, oltre 200 club in tutta la Svizzera propongono offerte per bambini. Questo dimostra che anche i più piccoli adorano questo gioco. Nella maggior parte dei casi, i bambini fanno parte di una società per giocare a unihockey e non solo per allenarsi.

Questo non significa però che sono semplicemente interessati a giocare. Per loro è importante anche imparare come si fa. Per la formazione, swiss unihockey si fonda sulle basi applicate nello Sport per bambini G+S, che sono

importanti per [l'unihockey nelle società](#), ma che trovano spazio anche nell'insegnamento scolastico

Altri aiuti

Questo dossier sostiene tutti i docenti e gli allenatori che giocano a unihockey con i più piccoli. I giochi e gli esercizi sono ideati per gli allievi tra il 1° e il 6° anno scolastico (tra i 6 e i 12 anni). Gli esercizi possono naturalmente anche essere adeguati per i giovani oltre i 12 anni.

In aggiunta, mobilesport.ch propone [numerosi contenuti supplementari](#) (esercizi e forme di gioco), nonché materiale didattico per docenti e responsabili di corsi. Inoltre, anche la pagina di swiss unihockey offre del [materiale](#) per l'uso quotidiano nelle scuole e nelle società. Grazie al presente tema del mese e agli altri documenti menzionati sopra, sarete pronti a far scoprire l'unihockey in modo ludico ai vostri allievi.

Tema del mese

- [Scoprire l'unihockey giocando](#) (pdf)

Articolo

- [I sei principi della formazione](#)

Aiuti

- [Pronti, partenza, via](#)
- [Regole del gioco \(con filmati\)](#)
- [Consigli tecnici](#)

Esercizi

- [Introduzione](#)
- [Condurre la palla](#)
- [Passare](#)
- [Tirare](#)
- [Forme di gioco](#)

Lezioni

- [Condurre la palla](#) (pdf)
- [Passare](#) (pdf)
- [Tirare](#) (pdf)

Circuito

- [Circuito con postazioni](#) (pdf)
- [Tirare](#) (pdf)

Test

- [Per l'insegnamento scolastico](#) (pdf)

Fonte: [Reto Balmer, responsabile della formazione a swiss uni hockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP